

День: вторник
Неделя: вторая



УТВЕРЖДАЮ:
Заведующий МБДОУ №16 с.Тулома
Кольского района Мурманской области
Танера Е.А.

Возрастная категория: 3-7 лет

№ рец	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевая вещества(г)			Эн.цен
			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак						
233/ПГ 18	Каша пшенная молочная жидкая	175	5,3	6,0	25,0	174,7
114/ПГ 13	Хлеб пшеничный	15	1,1	0,1	7,4	35,3
6/ДЛГ 16	Масло (порциями)	3	0,0	2,2	0,0	19,8
7/ДЛГ 16	Сыр (порциями)	7	1,8	1,9	0,0	23,8
511/ПГ 13	Какао с молоком сгущенным (2-й вариант)	200	2,2	2,2	22,4	118,0
Итого в Завтрак		400	10,5	12,3	54,8	371,5
II Завтрак						
420/ДГ 16	Кефир 2,5%, с сахаром	155	4,4	3,8	11,0	95,0
Итого во II Завтрак			4,4	3,8	11,0	95,0
Обед						
5/ПГ 18	Салат капусты белокочанной и огурцов	60	0,6	3,6	1,8	42,0
98/433/ПГ 18	Свекольник, со сметаной	200	2,0	6,4	8,4	99,0
354/ПГ 18	Запеканка картофельная с печенью	150	10,8	4,2	13,2	133,8
451/ПГ 13	Соус сметанный	75	1,2	8,0	2,5	86,5
114/ПГ 13	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,5
115/ПГ 13	Хлеб ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2
349/ДГ 17	Компот из смеси сухофруктов	200	0,7	0,1	32,0	132,8
Итого в Обед		715	19,4	22,9	82,7	616,8
Уплотненный полдник						
254/369/ДЛГ 16	Пудинг из творога с яблоками, соус молочный сладкий	200	15,6	15,2	27,9	310,5
588/ПГ 13	Вафли	30	0,8	1,0	23,2	105,0
386/ДГ 16	Плоды свежие (груша)	100	0,4	0,3	10,3	46,0
504/ПГ 13	Чай с лимоном (1-й вариант)	200	0,1	0,0	15,2	61,0
Итого в Уплотненный подник		530	16,9	16,5	76,6	522,5
Итого за 7 день			51,1	55,4	225,1	1605,7

Вторник/ вторая неделя/3-7 ЛЕТ 7 День